॥ जाबालदर्शनोपनिषत् ॥

यमाद्यष्टाङ्गयोगेद्धं ब्रह्ममात्रप्रबोधतः ।
योगिनो यत्पदं यान्ति तत्कैवल्यपदं भजे ॥

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च ॥

सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म
निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु
धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

हरिः ॐ ॥ दत्तात्रेयो महायोगी भगवान्भूतभावनः ।
चतुर्भुजो महाविष्णुर्योगसाम्राज्यदीक्षितः ॥ १॥

तस्य शिष्यो मुनिवरः सांकृतिर्नाम भक्तिमान् ।
पप्रच्छ गुरुमेकान्ते प्राञ्जलिर्विनयान्वितः ॥ २॥

भगवन्ब्रूहि मे योगं साष्टाङ्गं सप्रपञ्चकम् ।
येन विज्ञातमात्रेण जीवन्मुक्तो भवाम्यहम् ॥ ३॥

सांकृते श्रुणु वक्ष्यामि योगं साष्टाङ्गदर्शनम् ।
यमश्च नियमश्चैव तथैवासनमेव च ॥ ४॥

प्राणायामस्तथा ब्रह्मन्प्रत्याहारस्ततः परम् ।
धारणा च तथा ध्यानं समाधिश्चाष्टमं मुने ॥ ५॥

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ ६॥

वेदोक्तेन प्रकारेण विना सत्यं तपोधन ।
कायेन मनसा वाचा हिंसाऽहिंसा न चान्यथा ॥ ७॥

आत्मा सर्वगतोऽच्छेद्यो न ग्राह्य इति मे मतिः ।
स चाहिंसा वरा प्रोक्ता मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ८॥

चक्षुरादीन्द्रियैर्दृष्टं श्रुतं घ्रातं मुनीश्वर ।

तस्यैवोक्तिर्भवेत्सत्यं विप्र तन्नान्यथा भवेत् ॥ ९॥

सर्वं सत्यं परं ब्रह्म न चान्यदिति या मतिः ।
तच्च सत्यं वरं प्रोक्तं वेदान्तज्ञानपारगैः ॥ १०॥

अन्यदीये तृणे रत्ने काञ्चने मौक्तिकेऽपि च ।
मनसा विनिवृत्तिर्या तदस्तेयं विदुर्बुधाः ॥ ११॥

आत्मन्यनात्मभावेन व्यवहारविवर्जितम् ।
यत्तदस्तेयमित्युक्तमात्मविद्भिर्महामते ॥ १२॥

कायेन वाचा मनसा स्त्रीणां परिविवर्जनम् ।
ऋतौ भार्यां तदा स्वस्य ब्रह्मचर्यं तदुच्यते ॥ १३॥

ब्रह्मभावे मनश्चारं ब्रह्मचर्यं परन्तप ॥ १४॥

स्वात्मवत्सर्वभूतेषु कायेन मनसा गिरा ।
अनुज्ञा या दया सैव प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः ॥ १५॥

पुत्रे मित्रे कलत्रे च रिपौ स्वात्मनि सन्ततम् ।
एकरूपं मुने यत्तदार्जवं प्रोच्यते मया ॥ १६॥

कायेन मनसा वाचा शत्रुभिः परिपीडिते ।
बुद्धिक्षोभनिवृत्तिर्या क्षमा सा मुनिपुङ्गव ॥ १७॥

वेदादेव विनिर्मोक्षः संसारस्य न चान्यथा ।
इति विज्ञाननिष्पत्तिर्धृतिः प्रोक्ता हि वैदिकैः ।
अहमात्मा न चान्योऽस्मीत्येवमप्रच्युता मतिः ॥ १८॥

अल्पमृष्टाशनाभ्यां च चतुर्थांशावशेषकम् ।
तस्माद्योगानुगुण्येन भोजनं मितभोजनम् ॥ १९॥

स्वदेहमलनिर्मोक्षो मृज्जलाभ्यां महामुने ।
यत्तच्छौचं भवेद्बाह्यं मानसं मननं विदुः ।
अहं शुद्ध इति ज्ञानं शौचमाहुर्मनीषिणः ॥ २०॥

अत्यन्तमलिनो देहो देही चात्यन्तनिर्मलः ।
उभयोरन्तरं ज्ञात्वा कस्य शौचं विधीयते ॥ २१॥

ज्ञानशौचं परित्यज्य बाह्ये यो रमते नरः ।
स मूढः काऽचनं त्यक्त्वा लोष्ठं गृह्णाति सुव्रत ॥ २२॥

ज्ञानामृतेन तृप्तस्य कृतकृत्यस्य योगिनः ।
न चास्ति किंचित्कर्तव्यमस्ति चेन्न स तत्त्ववित् ॥ २३॥

लोकत्रयेऽपि कर्तव्यं किंचिन्नास्त्यात्मवेदिनाम् ॥ २४॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मुनेऽहिंसादिसाधनैः ।
आत्मानमक्षरं ब्रह्म विद्धि ज्ञानात्तु वेदनात् ॥ २५॥

इति प्रथमः खण्डः ॥ १॥

तपः सन्तोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम् ॥ १॥

एते च नियमाः प्रोक्तास्तान्वक्ष्यामि क्रमाच्छृणु ॥ २॥

वेदोक्तेन प्रकारेण कृच्छ्रचान्द्रयणादिभिः ।
शरीरशोषणं यत्तत्तप इत्युच्यते बुधैः ॥ ३॥

को वा मोक्षः कथं तेन संसारं प्रतिपन्नवान् ।
इत्यालोकनमर्थज्ञास्तपः शंसन्ति पण्डिताः ॥ ४॥

यदृच्छालाभतो नित्यं प्रीतिर्या जायते नृणाम् ।
तत्सन्तोषं विदुः प्राज्ञाः परिज्ञानैकतत्पराः ॥ ५॥

ब्रह्मादिलोकपर्यन्ताद्विरक्त्या यल्लभेत्प्रियम् ।
सर्वत्र विगतस्नेहः संतोषं परमं विदुः ।
श्रौते स्मार्ते च विश्वासो यत्तदास्तिक्यमुच्यते ॥ ६॥

न्यायार्जितधनं श्रान्ते श्रद्धया वैदिके जने ।
अन्यद्वा यत्प्रदीयन्ते तद्दानं प्रोच्यते मया ॥ ७॥

रागाद्यपेतं हृदयं वागदुष्टानृतादिना ।
हिंसादिरहितं कर्म यत्तदीश्वरपूजनम् ॥ ८॥

सत्यं ज्ञानमनन्तं च परानन्दं परं ध्रुवम् ।
प्रत्यगित्यवगन्तव्यं वेदान्तश्रवणं बुधाः ॥ ९॥

वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् ।
तस्मिन्भवति या लज्जा ह्रीः सैवेति प्रकीर्तिता ।
वैदिकेषु च सर्वेषु श्रद्धा या सा मतिर्भवेत् ॥ १०॥

गुरुणा चोपदिष्टोऽपि तत्र संबन्धवर्जितः ।
वेदोक्तेनैव मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥ ११॥

कल्पसूत्रे तथा वेदे धर्मशास्त्रे पुराणके ।
इतिहासे च वृत्तिर्या स जपः प्रोच्यते मया ॥ १२॥

जपस्तु द्विविधः प्रोक्तो वाचिको मानसस्तथा ॥ १३॥

वाचिकोपांशुरुच्चैश्च द्विविधः परिकीर्तितः ।
मानसोमननध्यानभेदाद्द्वैविध्यमाश्रितः ॥ १४॥

उच्चैर्जपादुपांशुश्च सहस्रगुणमुच्यते ।
मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुणमुच्यते ॥ १५॥

उच्चैर्जपश्च सर्वेषां यथोक्तफलदो भवेत् ।
नीचैःश्रोत्रेण चेन्मन्त्रः श्रुतश्चेन्निष्फलं भवेत् ॥ १६॥ इति॥

इति द्वितीयः खण्डः ॥ २॥

स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरसिंहासने तथा ।
भद्रं मुक्तासनं चैव मयूरासनमेव च ॥ १॥

सुखासनसमाख्यं च नवमं मुनिपुङ्गव ।
जानूर्वोरन्तरे कृत्वा सम्यक् पादतले उभे ॥ २॥

समग्रीवशिरःकायः स्वस्तिकं नित्यमभ्यसेत् ।
सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ॥ ३॥

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं तत्प्रचक्षते ।
अङ्गुष्ठावधि गृह्णीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ॥ ४॥

ऊर्वोरुपरि विप्रेन्द्र कृत्वा पादतलद्वयम् ।
पद्मासनं भवेत्प्राज्ञ सर्वरोगभयापहम् ॥ ५॥

दक्षिणेतरपादं तु दक्षिणोरुणि विन्यसेत् ।
ऋजुकायः समासीनो वीरासनमुदाहृतम् ॥ ६॥

गुल्फौ तु वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् ।
भद्रासनं भवेदेतद्विषरोगविनाशनम् ॥ ७॥

निपीड्य सीवनीं सूक्ष्मं दक्षिणेतरगुल्फतः ।
वामं याम्येन गुल्फेन मुक्तासनमिदं भवेत् ॥ ८॥

मेढ्रादुपरि निक्षिप्य सव्यं गुल्फं ततोपरि ।
गुल्फान्तरं च संक्षिप्य मुक्तासनमिदं मुने ॥ ९॥

कूर्पराग्रे मुनिश्रेष्ठ निक्षिपेन्नाभिपार्श्वयोः ।
भूम्यां पाणितलद्वन्द्वं निक्षिप्यैकाग्रमानसः ॥ १०॥

समुन्नतशिरःपादो दण्डवद्व्योम्निसंस्थितः ।
मयूरासनमेतत्स्यात्सर्वपापप्रणाशनम् ॥ ११॥

येन केन प्रकारेण सुखं धैर्यं च जायते ।
तत्सुखासनमित्युक्तमशक्तस्तत्समाश्रयेत् ॥ १२॥

आसनं विजितं येन जितं तेन जगत्त्रयम् ।
अनेन विधिना युक्तः प्राणायामं सदा कुरु ॥ १३॥ इति॥

इति तृतीयः खण्डः ॥ ३॥

शरीरं तावदेव स्यात्षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् ।
देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् ॥ १॥

त्रिकोणं मनुजानां तु सत्यमुक्तं हि सांकृते ।
गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यन्ङ्गुलादधः ॥ २॥

देहमध्यं मुनिप्रोक्तमनुजानीहि सांकृते ।
कन्दस्थानं मुनिश्रेष्ठ मूलाधारान्नवाङ्गुलम् ॥ ३॥

चतुरङ्गुलमायामविस्तारं मुनिपुङ्गव ।
कुक्कुटाण्डसमाकारं भूषितं तु त्वगादिभिः ॥ ४॥

तन्मध्ये नाभिरित्युक्तं योगज्ञैर्मुनिपुङ्गव ।
कन्दमध्यस्थिता नाडी सुषुम्नेति प्रकीर्तिता ॥ ५॥

तिष्ठन्ति परितस्तस्या नाडयो मुनिपुङ्गव ।
द्विसप्ततिसहस्राणि तासां मुख्याश्चतुर्दश ॥ ६॥

सुषुम्ना पिङ्गला तद्वदिडा चैव सरस्वती ।
पूषा च वरुणा चैव हस्तिजिह्वा यशस्विनी ॥ ७॥

अलम्बुसा कुहुश्चैव विश्वोदरी तपस्विनी ।
शङ्खिनी चैव गान्धारा इति मुख्याश्चतुर्दश ॥ ८॥

तासां मुख्यतमास्तिस्रस्तिसृष्वेकोत्तमोत्तमा ।
ब्रह्मनाडीति सा प्रोक्ता मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ९॥

पृष्ठमध्यस्थितेनान्स्था वीणादण्डेन सुव्रत ।
सह मस्तकपर्यन्तं सुषुम्ना सुप्रतिष्ठिता ॥ १०॥

नाभिकन्दादधः स्थानं कुण्डल्या द्व्यङ्गुलं मुने ।
अष्टप्रकृतिरूपा सा कुण्डली मुनिसत्तम ॥ ११॥

यथावद्वायुचेष्टां च जलान्नादीनि नित्यशः ।
परितः कन्दपार्श्वेषु निरुध्यैव सदा स्थिता ॥ १२॥

स्वमुखेन समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं मुने ।
सुषुम्नाया इडा सव्ये दक्षिणे पिङ्गला स्थिता ॥ १३॥

सरस्वती कुहुश्चैव सुषुम्नापार्श्वयोः स्थिते ।
गान्धारा हस्तिजिह्वा च इडायाः पृष्ठपार्श्वयोः ॥ १४॥

पूषा यशस्विनी चैव पिङ्गला पृष्ठपूर्वयोः ।
कुहोश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरी स्थिता ॥ १५॥

यशस्विन्याः कुहोर्मध्ये वरुणा सुप्रतिष्ठिता ।

पूषाश्च सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता यशस्विनी ॥ १६॥

गान्धारायाः सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता च शङ्खिनी ।
अलम्बुसा स्थिता पायुपर्यन्तं कन्दमध्यगा ॥ १७॥

पूर्वभागे सुषुम्नाया राकायाः संस्थिता कुहूः ।
अधश्चोर्ध्वं स्थिता नाडी याम्यनासान्तमिष्यते ॥ १८॥

इअडा तु सव्यनासान्तं संस्थिता मुनिपुङ्गव ।
यशस्विनी च वामस्य पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥ १९॥

पूषा वामाक्षिपर्यन्ता पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः ।
पयस्विनी च याम्यस्य कर्णान्तं प्रोच्यते बुधैः ॥ २०॥

सरस्वती तथा चोर्ध्वगता जिह्वा तथा मुने ।
हस्तिजिह्वा तथा सव्यपादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥ २१॥

शङ्खिनी नाम या नाडी सव्यकर्णान्तमिष्यते ।
गान्धारा सव्यनेत्रान्ता प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः ॥ २२॥

विश्वोदराभिधा नाडी कन्दमध्ये व्यवस्थिता ।
प्राणोऽपानस्तथा व्यानः समानोदान एव च ॥ २३॥

नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ।
एते नाडीषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ॥ २४॥

तेषु प्राणादयः पञ्च मुख्याः पञ्चसु सुव्रत ।
प्राणसंज्ञस्तथापानः पूज्यः प्राणस्तयोर्मुने ॥ २५॥

आस्यनासिकयोर्मध्ये नाभिमध्ये तथा हृदि ।
प्राणसंज्ञोऽनिलो नित्यं वर्तते मुनिसत्तम ॥ २६॥

अपानो वर्तते नित्यं गुदमध्योरुजानुषु ।
उदरे सकले कट्यां नाभौ जङ्घे च सुव्रत ॥ २७॥

व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च कुकुभ्द्यां गुल्फयोरपि ।
प्राणस्थाने गले चैव वर्तते मुनिपुङ्गव ॥ २८॥

उदानसंज्ञो विज्ञेयः पादयोर्हस्तयोरपि ।
समानः सर्वदेहेषु व्याप्य तिष्ठत्यसंशयः ॥ २९॥

नागादिवायवः पञ्चत्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः ।
निःश्वासोच्छ्वासकासाश्च प्राणकर्म हि सांकृते ॥ ३०॥

अपानाख्यस्य वायोस्तु विण्मूत्रादिविसर्जनम् ।
समानः सर्वसामीप्यं करोति मुनिपुङ्गव ॥ ३१॥

उदान ऊर्ध्वगमनं करोत्येव न संशयः ।
व्यानो विवादकृत्प्रोक्तो मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ३२॥

उद्गारादिगुणः प्रोक्तो व्यानाख्यस्य महामुने ।
धनञ्जयस्य शोभादि कर्म प्रोक्तं हि सांकृते ॥ ३३॥

निमीलनादि कूर्मस्य क्षुधा तु कृकरस्य च ।
देवदत्तस्य विप्रेन्द्र तन्द्रीकर्म प्रकीर्तितम् ॥ ३४॥

सुषुम्नायाः शिवो देव इडाया देवता हरिः ।
पिङ्गलाया विरञ्चिः स्यात्सरस्वत्या विराण्मुने ॥ ३५॥

पूषाधिदेवता प्रोक्ता वरुणा वायुदेवता ।
हस्तिजिह्वाभिधायास्तु वरुणो देवता भवेत् ॥ ३६॥

यशस्विन्या मुनिश्रेष्ठ भगवान्भास्करस्तथा ।
अलम्बुसाया अबात्मा वरुणः परिकीर्तितः ॥ ३७॥

कुहोः क्षुद्देवता प्रोक्ता गान्धारी चन्द्रदेवता ।
शङ्खिन्याश्चन्द्रमास्तद्वत्पयस्विन्याः प्रजापतिः ॥ ३८॥

विश्वोदराभिधायास्तु भगवान्पावकः पतिः ।
इडायां चन्द्रमा नित्यं चरत्येव महामुने ॥ ३९॥

पिङ्गलायां रविस्तद्वन्मुने वेदविदां वर ।
पिङ्गलायामिडायां तु वायोः संक्रमणं तु यत् ॥ ४०॥

तदुत्तरायणं प्रोक्तं मुने वेदान्तवेदिभिः ।
इडायां पिङ्गलायां तु प्राणसंक्रमणं मुने ॥ ४१॥

दक्षिणायनमित्युक्तं पिङ्गलायामिति श्रुतिः ।
इडापिङ्गलयोः संधिं यदा प्राणः समागतः ॥ ४२॥

अमावास्या तदा प्रोक्ता देहे देहभृतां वर ।
मूलाधारं यदा प्राणः प्रविष्टः पण्डितोत्तम ॥ ४३॥

तदाद्यं विषुवं प्रोक्तं तपसैस्तापतोत्तम ।
प्राणसंज्ञो मुनिश्रेष्ठ मूर्धानं प्राविशद्यदा ॥ ४४॥

तदन्त्यं विषुवं प्रोक्तं तापसैस्तत्त्वचिन्तकैः ।
निःश्वासोच्छ्वासनं सर्वं मासानां संक्रमो भवेत् ॥ ४५॥

इडायाः कुण्डलीस्थानं यदा प्राणः समागतः ।
सोमग्रहणमित्युक्तं तदा तत्त्वविदां वर ॥ ४६॥

यदा पिङ्गलया प्राणः कुण्डलीस्थानमागतः ।
तदातदा भवेत्सूर्यग्रहण मुनिपुङ्गव ॥ ४७॥

श्रीपर्वतं शिरःस्थाने केदारं तु ललाटके ।
वाराणसी महाप्राज्ञ भ्रुवोर्घ्राणस्य मध्यमे ॥ ४८॥

कुरुक्षेत्रं कुचस्थाने प्रयागं हृत्सरोरुहे ।
चिदम्बरं तु हृन्मध्ये आधारे कमलालयम् ॥ ४९॥

आत्मतीर्थं समुत्सृज्य बहिस्तीर्थानि यो व्रजेत् ।
करस्थं स महारत्नं त्यक्त्वा काचं विमार्गते ॥ ५०॥

भावतीर्थं परं तीर्थं प्रमाणं सर्वकर्मसु ।
अन्यथालिङ्ग्यते कान्ता अन्यथालिङ्ग्यते सुता ॥ ५१॥

तीर्थानि तोयपूर्णानि देवान्काष्ठादिनिर्मितान् ।
योगिनो न प्रपूज्यन्ते स्वात्मप्रत्ययकारणात् ॥ ५२॥

बहिस्तीर्थात्परं तीर्थमन्तस्तीर्थं महामुने ।
आत्मतीर्थं महातीर्थमन्यत्तीर्थं निरर्थकम् ॥ ५३॥

चित्तमन्तर्गतं दुष्टं तीर्थस्नानैर्न शुद्ध्यति ।

शतशोऽपि जलैर्धौतं सुराभाण्डमिवशुचि ॥ ५४॥

विषुवायनकालेषु ग्रहणे चान्तरे सदा ।
वाराणस्यादिके स्थाने स्नात्वा शुद्धो भवेन्नरः ॥ ५५॥

ज्ञानयोगपराणां तु पादप्रक्षालितं जलम् ।
भावशुद्ध्यर्थमज्ञानां तत्तीर्थं मुनिपुङ्गव ॥ ५६॥

तीर्थे ज्ञाने जपे यज्ञे काष्ठे पाषाणके सदा ।
शिवं पश्यति मूढात्मा शिवे देहे प्रतिष्ठिते ॥ ५७॥

अन्तस्थं मां परित्यज्य बहिष्ठं यस्तु सेवते ।
हस्तस्थं पिण्डमुत्सृज्य लिहेत्कूर्परमात्मनः ॥ ५८॥

शिवमात्मनि पश्यन्ति प्रतिमासु न योगिनः ।
अज्ञानं भावनार्थाय प्रतिमाः परिकल्पिताः ॥ ५९॥

अपूर्वमपरं ब्रह्म स्वात्मानं सत्यमद्वयम् ।
प्रज्ञानघनमानन्दं यः पश्यति स पश्यति ॥ ६०॥

नाडीपुञ्जं सदा सारं नरभावं महामुने ।
समुत्सृज्यात्मनात्मानमहमित्येव धारय ॥ ६१॥

अशरीरं शरीरेषु महान्तं विभुमीश्वरम् ।
आनन्दमक्षरं साक्षान्मत्वा धीरो न शोचति ॥ ६२॥

विभेदजनके ज्ञाने नष्टे ज्ञानबलान्मुने ।
आत्मनो ब्रह्मणो भेदमसन्तं किं करिष्यति ॥ ६३॥ इति॥

इति चतुर्थः खण्डः ॥ ४॥

सम्यक्कथय मे ब्रह्मनाडीशुद्धिं समासतः ।
यथा शुद्ध्या सदा ध्यायञ्जीवन्मुक्तो भवाम्यहम् ॥ १॥

सांकृते श्रुणु वक्ष्यामि नाडीशुद्धिं समासतः ।
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ॥ २॥

यमाद्यष्टाङ्गसंयुक्तः शान्तः सत्यपरायणः ।

स्वात्मन्यवस्थितः सम्यग्ज्ञानिभिश्च सुशिक्षितः ॥ ३॥

पर्वताग्रे नदीतीरे बिल्वमूले वनेऽथवा ।
मनोरमे शुचौ देशे मठं कृत्वा समाहितः ॥ ४॥

आरभ्य चासनं पश्चात्प्राङ्मुखोदङ्मुखोऽपि वा ।
समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥ ५॥

नासाग्रे शशभृद्बिम्बे बिन्दुमध्ये तुरीयकम् ।
स्रवन्तममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ॥ ६॥

इडया प्राणमाकृष्य पूरयित्वोदरे स्थितम् ।
ततोऽग्निं देहमध्यस्थं ध्यायञ्ज्वालावलीयुतम् ॥ ७॥

बिन्दुनादसमायुक्तमग्निबीजं विचिन्तयेत् ।
पश्चाद्विरेचयेत्सम्यक्प्राणं पिङ्गलया बुधः ॥ ८॥

पुनः पिङ्गलयापूर्य वह्निबीजमनुस्मरेत् ।
पुनर्विरचयेद्धीमानिडयैव शनैः शनैः ॥ ९॥

त्रिचतुर्वासरं वाथ त्रिचतुर्वारमेव च ।
षट्कृत्वा विचरेन्नित्यं रहस्येवं त्रिसन्धिषु ॥ १०॥

नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक् चिह्नोपलक्षितः ।
शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जाठरवर्तिनः ॥ ११॥

नादाभिव्यक्तिरित्येतच्चिह्नं तत्सिद्धिसूचकम् ।
यावदेतानि सम्पश्येत्तावदेवं समाचरेत् ॥ १२॥

अथवैतत्परित्यज्य स्वात्मशुद्धिं समाचरेत् ।
आत्मा शुद्धः सदा नित्यः सुखरूपः स्वयंप्रभः ॥ १३॥

अज्ञानान्मलिनो भाति ज्ञानच्छुद्धो भवत्ययम् ।
अज्ञानमलपङ्कं यः क्षालयेज्ज्ञानतो यतः ।
स एव सर्वदा शुद्धो नान्यः कर्मरतो हि सः ॥ १४॥ इति॥

इति पञ्चमः खण्डः ॥ ५॥

प्राणायामक्रमं वक्ष्ये सांकृते श्रुणु सादरम् ।
प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ॥ १॥

वर्णत्रयात्मकाः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः ।
स एष प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामस्तु तन्मयः ॥ २॥

इडया वायुमाकृष्य पूरयित्वोदरे स्थितम् ।
शनैः षोडशभिर्मात्रैरकारं तत्र संस्मरेत् ॥ ३॥

पूरितं धारयेत्पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया ।
उकारमूर्तिमन्त्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥ ४॥

यावद्वा शक्यते तावद्धारयेज्जपतत्परः ।
पूरितं रेचयेत्पश्चान्मकारेणानिलं बुधः ॥ ५॥

शनैः पिङ्गलया तत्र द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः ।
प्राणायामो भवेदेवं ततश्चैवं समभ्यसेत् ॥ ६॥

पुनः पिङ्गलयापूर्य मात्रैः षोडशभिस्तथा ।
अकारमूर्तिमत्रापि स्मरेदेकाग्रमानसः ॥ ७॥

धारयेत्पूरितं विद्वान्प्रणवं संजपन्वशी ।
उकारमूर्तिं स ध्यायंश्चतुःषष्ट्या तु मात्रया ॥ ८॥

मकारं तु स्मरन्पश्चाद्रेचयेदिडयानिलम् ।
एवमेव पुनः कुर्यादिडयापूर्य बुद्धिमान् ॥ ९॥

एवं समभ्यसेन्नित्यं प्राणायामं मुनीश्वर ।
एवमभ्यासतो नित्यं षण्मासाद्यत्नवान्भवेत् ॥ १०॥

वत्सराद्ब्रह्मविद्वान्स्यात्तस्मान्नित्यं समभ्यसेत् ।
योगाभ्यासरतो नित्यं स्वधर्मनिरतश्च यः ॥ ११॥

प्राणसंयमनेनैव ज्ञानान्मुक्तो भविष्यति ।
बाह्यादापूरणं वायोःरुदरे पूरको हि सः ॥ १२॥

सम्पूर्णकुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत् ।
बहिर्विरचनं वायोरुदराद्रचेकः स्मृतः ॥ १३॥

प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ।
कंपनं मध्यमं विद्यादुत्थानं चोत्तमं विदुः ॥ १४॥

पूर्वंपूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्थानसंभवः ।
संभवत्युत्तमे प्राज्ञः प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ १५॥

प्राणायमेन चित्तं तु शुद्धं भवति सुव्रत ।
चित्ते शुद्धे शुचिः साक्षात्प्रत्यग्ज्योतिर्व्यवस्थितः ॥ १६॥

प्राणश्चित्तेन संयुक्तः परमात्मनि तिष्ठति ।
प्राणायामपरस्यास्य पुरुषस्य महात्मनः ॥ १७॥

देहश्चोत्तिष्ठते तेन किंचिज्ज्ञानाद्विमुक्तता ।
रेचकं पूरकं मुक्त्वा कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ॥ १८॥

सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्यग्ज्ञानमवाप्नुयात् ।
मनोजवत्वमाप्नोति पलितादि च नश्यति ॥ १९॥

प्राणायामैकनिष्ठस्य न किंचिदपि दुर्लभम् ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥ २०॥

विनियोगान्प्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य सुव्रत ।
सन्ध्ययोर्ब्राह्मकालेऽपि मध्याह्ने वाथवा सदा ॥ २१॥

बाह्यं प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरेण च ।
नासाग्रे नाभिमध्ये च पादाङ्गुष्ठे च धारयेत् ॥ २२॥

सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्वर्षशतं नरः ।
नासाग्रधारणाद्वापि जितो भवति सुव्रत ॥ २३॥

सर्वरोगनिवृत्तिः स्यान्नाभिमध्ये तु धारणात् ।
शरीरलघुता विप्र पादाङ्गुष्ठनिरोधनात् ॥ २४॥

जिह्वया वायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः ।
श्रमदाहविनिर्मुक्तो योगी नीरोगतामियात् ॥ २५॥

जिह्वया वायुमाकृष्य जिह्वामूले निरोधयेत् ।

पिबेदमृतमव्यग्रं सकलं सुखमाप्नुयात् ॥ २६॥

इडया वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ।
यः पिबेदमृतं शुद्धं व्याधिभिर्मुच्यते हि सः ॥ २७॥

इडया वेदतत्त्वज्ञस्तथा पिङ्गलयैव च ।
नाभौ निरोधयेत्तेन व्याधिभिर्मुच्यते नरः ॥ २८॥

मासमात्रं त्रिसन्ध्यायां जिह्वयारोप्य मारुतम् ।
अमृतं च पिबेन्नाभौ मन्दंमन्दं निरोधयेत् ॥ २९॥

वातजाः पित्तजा दोषा नश्यन्त्येव न संशयः ।
नासाभ्यां वायुमाकृष्य नेत्रद्वन्द्वे निरोधयेत् ॥ ३०॥

नेत्ररोगा विनश्यन्ति तथा श्रोत्रनिरोधनात् ।
तथा वायुं समारोप्य धारयेच्छिरसि स्थितम् ॥ ३१॥

शिरोरोगा विनश्यन्ति सत्यमुक्तं हि सांकृते ।
स्वस्तिकासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ॥ ३२॥

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्रणवेन शनैः शनैः ।
हस्ताभ्यां धारयेत्सम्यक्कर्णादिकरणानि च ॥ ३३॥

अङ्गुष्ठाभ्यां मुने श्रोत्रे तर्जनीभ्यां तु चक्षुषी ।
नासापुटवधानाभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै ॥ ३४॥

आनन्दाविर्भवो यावत्तावन्मूर्धनि धारणात् ।
प्राणः प्रयात्यनेनैव ब्रह्मरन्ध्रं महामुने ॥ ३५॥

ब्रह्मरन्ध्रं गते वायौ नादश्चोत्पद्यतेऽनघ ।
शङ्खध्वनिनिभश्चादौ मध्ये मेघध्वनिर्यथा ॥ ३६॥

शिरोमध्यगते वायौ गिरिप्रस्रवणं यथा ।
पश्चात्प्रीतो महाप्राज्ञः साक्षादात्मोन्मुखो भवेत् ॥ ३७॥

पुनस्तज्ज्ञाननिष्पत्तिर्योगात्संसारनिह्नुतिः ।
दक्षिणोत्तरगुल्फेन सीविनीं पीडयेत्स्थिरम् ॥ ३८॥

सव्येतरेण गुल्फेन पीडयेद्बुद्धिमान्नरः ।
जान्वोरधः स्थितां सन्धिं स्मृत्वा देवं त्रियम्बकम् ॥ ३९॥

विनायकं च संस्मृत्य तथा वागीश्वरीं पुनः ।
लिङ्गनालात्समाकृष्य वायुमप्यग्रतो मुने ॥ ४०॥

प्रणवेन नियुक्तेन बिन्दुयुक्तेन बुद्धिमान् ।
मूलाधारस्य विप्रेन्द्र मध्ये तं तु निरोधयेत् ॥ ४१॥

निरुध्य वायुना दीप्तो वह्निरूहति कुण्डलीम् ।
पुनः सुषुम्नया वायुर्वह्निना सह गच्छति ॥ ४२॥

एवमभ्यासतस्तस्य जितो वायुर्भवेद्भृशम् ।
प्रस्वेदः प्रथमः पश्चात्कम्पनं मुनिपुङ्गव ॥ ४३॥

उत्थानं च शरीरस्य चिह्नमेतज्जितेऽनले ।
एवमभ्यासतस्तस्य मूलरोगो विनश्यति ॥ ४४॥

भगन्दरं च नष्टं स्यात्सर्वरोगाश्च सांकृते ।
पातकानि विनश्यन्ति क्षुद्राणि च महान्ति च ॥ ४५॥

नष्टे पापे विशुद्धं स्याच्चित्तदर्पणमद्भुतम् ।
पुनर्ब्रह्मादिभोगेभ्यो वैराग्यं जयते हृदि ॥ ४६॥

विरक्तस्य तु संसाराज्ज्ञानं कैवल्यसाधनम् ।
तेन पापापहानिः स्याज्ज्ञात्वा देवं सदाशिवम् ॥ ४७॥

ज्ञानामृतरसो येन सकृदास्वादितो भवेत् ।
स सर्वकार्यमुत्सृज्य तत्रैव परिधावति ॥ ४८॥

ज्ञानस्वरूपमेवाहुर्जगदेतद्विलक्षणम् ।
अर्थस्वरूपमज्ञानात्पश्यन्त्यन्ये कुदृष्टयः ॥ ४९॥

आत्मस्वरूपविज्ञानादज्ञानस्य परिक्षयः ।
क्षीणेऽज्ञाने महाप्राज्ञ रागादीनां परिक्षयः ॥ ५०॥

रागाद्यसंभवे प्राज्ञ पुण्यपापविमर्दनम् ।
तयोर्नाशे शरीरेण न पुनः सम्प्रयुज्यते ॥ ५१॥ इति॥

इति षष्ठः खण्डः ॥ ६॥

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि प्रत्याहारं महामुने ।
इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥ १॥

बलादाहरणां तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ।
यत्पश्यति तु तत्सर्वं ब्रह्म पश्यन्समाहितः ॥ २॥

प्रत्याहारो भवेदेष ब्रह्मविद्भिः पुरोदितः ।
यद्यच्छुद्धमशुद्धं वा करोत्यामरणान्तिकम् ॥ ३॥

तत्सर्वं ब्रह्मणे कुर्यात्प्रत्याहारः स उच्यते ।
अथवा नित्यकर्माणि ब्रह्माराधनबुद्धितः ॥ ४॥

काम्यानि च तथा कुर्यात्प्रत्याहारः स उच्यते ।
अथवा वायुमाकृष्य स्थानात्स्थानं निरोधयेत् ॥ ५॥

दन्तमूलात्तथा कण्ठे कण्ठादुरसि मारुतम् ।
उरोदेशात्समाकृष्य नाभिदेशे निरोधयेत् ॥ ६॥

नाभिदेशात्समाकृष्य कुण्डल्यां तु निरोधयेत् ।
कुण्डलीदेशतो विद्वान्मूलाधारे निरोधयेत् ॥ ७॥

अथापानात्कटिद्वन्द्वे तथोरौ च सुमध्यमे ।
तस्माज्जानुद्वये जङ्घे पादाङ्गुष्ठे निरोधयेत् ॥ ८॥

प्रत्याहारोऽयमुक्तस्तु प्रत्याहारस्मरैः पुरा ।
एवमभ्यासयुक्तस्य पुरुषस्य महात्मनः ॥ ९॥

सर्वपापानि नश्यन्ति भवरोगश्च सुव्रत ।
नासाभ्यां वायुमाकृष्य निश्चलः स्वस्तिकासनः ॥ १०॥

पूरयेदनिलं विद्वानापादतलमस्तकम् ।
पश्चात्पादद्वये तद्वन्मूलाधरे तथैव च ॥ ११॥

नाभिकन्दे च हृन्मध्ये कण्ठमूले च तालुके ।
भ्रुवोर्मध्ये ललाटे च तथा मूर्धनि धारयेत् ॥ १२॥

देहे स्वात्ममतिं विद्वान्समाकृष्य समाहितः ।
आत्मनात्मनि निर्द्वन्द्वे निर्विकल्पे निरोधयेत् ॥ १३॥

प्रत्याहारः समाख्यातः साक्षाद्वेदान्तवेदिभिः ।
एवमभ्यसतस्तस्य न किंचिदपि दुर्लभम् ॥ १४॥ इति॥

इति सप्तमः खण्डः ॥ ७॥

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि धारणाः पञ्च सुव्रत ।
देहमध्यगते व्योम्नि बाह्याकाशं तु धारयेत् ॥ १॥

प्राणे बाह्यानिलं तद्वज्ज्वलने चाग्निमौदरे ।
तोयं तोयांशके भूमिं भूमिभागे महामुने ॥ २॥

हयवरलकाराख्यं मन्त्रमुच्चारयेत्क्रमात् ।
धारणैषा परा प्रोक्ता सर्वपापविशोधिनी ॥ ३॥

जान्वन्तं पृथिवी ह्यंशो ह्यपां पय्वन्तमुच्यते ।
हृदयांशस्तथाग्नंशो भ्रूमध्यान्तोऽनिलांशकः ॥ ४॥

आकाशांशस्तथा प्राज्ञ मूर्धांशः परिकीर्तितः ।
ब्रह्माणं पृथिवीभागे विष्णुं तोयांशके तथा ॥ ५॥

अग्न्यंशे चे महेशानमीश्वरं चानिलांशके ।
आकाशांशे महाप्राज्ञ धारयेत्तु सदाशिवम् ॥ ६॥

अथवा तव वक्ष्यामि धारणां मुनिपुङ्गव ।
पुरुषे सर्वशास्तारं बोधानन्दमयं शिवम् ॥ ७॥

धारयेद्बुद्धिमान्नित्यं सर्वपापविशुद्धये ।
ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥ ८॥

सर्वकारणमव्यक्तमनिरूप्यमचेतनम् ।
साक्षादात्मनि सम्पूर्णे धारयेत्प्रणवेन तु ।
इन्द्रियाणि समाहृत्य मनसात्मनि योजयेत् ॥ ९॥ इति॥

इत्यष्टमः खण्डः ॥ ८॥

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि ध्यानं संसारनाशनम् ।
ऋतं सत्यं परं ब्रह्म सर्वसंसारभेषजम् ॥ १॥

ऊर्ध्वरेतं विश्वरूपं विरूपाक्षं महेश्वरम् ।
सोऽहमित्यादरेणैव ध्यायेद्योगीश्वरेश्वरम् ॥ २॥

अथवा सत्यमीशानं ज्ञानमानन्दमद्वयम् ।
अत्यर्थमचलं नित्यमादिमध्यान्तवर्जितम् ॥ ३॥

तथा स्थूलमनाकाशमसंस्पृश्यमचाक्षुषम् ।
न रसं न च गन्धाख्यमप्रमेयमनूपमम् ॥ ४॥

आत्मानं सच्चिदानन्दमनन्तं ब्रह्म सुव्रत ।
अहमस्मीत्यभिध्यायेद्ध्येयातीतं विमुक्तये ॥ ५॥

एवमभ्यासयुक्तस्य पुरुषस्य महात्मनः ।
क्रमाद्वेदान्तविज्ञानं विजायेत न संशयः ॥ ६॥ इति॥

इति नवमः खण्डः ॥ ९॥

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि समाधिं भवनाशनम् ।
समाधिः संविदुत्पत्तिः परजीवैकतां प्रति ॥ १॥

नित्यः सर्वगतो ह्यात्मा कूटस्थो दोषवर्जितः ।
एकः सन्भिद्यते भ्रान्त्या मायया न स्वरूपतः ॥ २॥

तस्मादद्वैतमेवास्ति न प्रपञ्चो न संसृतिः ।
यथाकाशो घटाकाशो मठाकाश इतीरितः ॥ ३॥

तथा भ्रान्तैर्द्विधा प्रोक्तो ह्यात्मा जीवेश्वरात्मना ।
नाहं देहो न च प्राणो नेन्द्रियाणि मनो नहि ॥ ४॥

सदा साक्षिस्वरूपत्वाच्छिव एवास्मि केवलः ।
इति धीर्या मुनिश्रेष्ठ सा समाधिरिहोच्यते ॥ ५॥

साहं ब्रह्म न संसारी न मत्तोऽन्यः कदाचन ।
यथा फेनतरङ्गादि समुद्रादुत्थितं पुनः ॥ ६॥

समुद्रे लीयते तद्वज्जगन्मय्यनुलीयते ।
तस्मान्मनः पृथङ् नास्ति जगन्माया च नास्ति हि ॥ ७॥

यस्यैवं परमात्मायं प्रत्यग्भूतः प्रकाशितः ।
स तु याति च पुंभावं स्वयं साक्षात्परामृतम् ॥ ८॥

यदा मनसि चैतन्यं भाति सर्वत्रगं सदा ।
योगिनोऽव्यवधानेन तदा सम्पद्यते स्वयम् ॥ ९॥

यदा सर्वाणि भूतानि स्वात्मन्येव हि पश्यति ।
सर्वभूतेषु चात्मानं ब्रह्म सम्पद्यते तदा ॥ १०॥

यदा सर्वाणि भूतानि समाधिस्थो न पश्यति ।
एकीभूतः परेणाऽसौ तदा भवति केवलः ॥ ११॥

यदा पश्यति चात्मानं केवलं परमार्थतः ।
मायामात्रं जगत्कृत्स्नं तदा भवति निर्वृतिः ॥ १२॥

एवमुक्त्वा स भगवान्दत्तात्रेयो महामुनिः ।
सांकृतिः स्वस्वरूपेण सुखमास्तेऽतिनिर्भयः ॥ १३॥ इति॥

इति दशमः खण्डः ॥ १०॥

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च ॥

सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म
निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु
धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ हरिः ॐ तत्सत् ॥

इति श्रीजाबालदर्शनोपनिषत्समाप्ता ॥